

# חוברת חוגים תשפ"א

מרכז חוגים יקיר  
לבית במנוחה ויציבה לבנות



## תושבים יקרים,

כמו בכל שנה, גם השנה אנו שמחים לפתוח בפניכם את היצע החוגים ביקיר לשנת תשפ"א זאת לאחר מאמץ להמשיך ולשמר את החוגים הטובים, ולהתחדש בחוגים נוספים בהתאם לצרכים הצעות ובקשות התושבים. כל זאת בצל הקורונה המשפיעה גם על תחום החוגים, ועם נהלים והנחיות המשתנות חדשות לבקרים, וביחד עם זה כל מערך המדריכים, שרית רכזת החוגים, צוות הלוגיסטיקה והמזכירות עושים את המירב כדי להמשיך ולהתמיד בפעילות לרווחת כל התושבים, מתוך הבנה כי החוגים מעשירים את תרבות הפנאי והספורט ואת חווית מרקם החיים הקהילתיים ביישוב.

את הפרטים המלאים על כל החוגים הממשיכים והחדשים תוכלו לקרוא בחוברת המצורפת. שימו לב - פתיחת החוגים מותנית במינימום נרשמים לכל חוג וקבוצה, ולכן הרישום לחוגים ביישוב מבסס את תרבות החוגים ביישוב ועוזר לפתח אותה. מזכירות הישוב עושה כל שביכולתה לבוא לקראת התושבים, אנא שימו לב לפרטים הקטנים על מנת לחסוך אי נעימויות בהמשך השנה. כמו כן יתכנו שינויים בהתאם למספר הנרשמים לכל חוג וכמובן בהתאם להנחיות הבריאותיות לתקופת הקורונה.

אנו מבקשים להודות לשרית בן משה רכזת החוגים, על הובלת ובניית מערך החוגים ושיפורו התמידי, לרווחת כלל התושבים!

נאחל לכולם שנה טובה ומהנה ובהצלחה!  
יחיעם פליישמן - מנכ"ל  
ומזכירות יקיר

## דבר רכזת החוגים

## תושבים יקרים,

אנו עומדים בפתחה של שנת פעילות חוגים חדשה. בשנה החולפת ניצבנו בפני מציאות חדשה שקטעה את פעילות החוגים בשיאה אך ברגע שהתקבלו אישורים והנחיות ברורות ממשרד הבריאות, חודשה הפעילות. זו ההזדמנות להודות למדריכים שפעלו בהתאם להנחיות ובכך תרמו לשמירה על בריאותם ועל בריאות המשתתפים. היצע החוגים בשנה"ל תשפ"א נבנה על בסיס משוב התושבים ומענה לבקשות לפתיחת חוגים נוספים תוך שילוב חוגים חדשים לצד חוגים ותיקים. בסמוך למועד פתיחת פעילות החוגים נקבל הנחיות עדכניות ממשרד הבריאות. נא עקבו אחר הפרסומים בנוגע לאופן ההשתתפות בשיעורי ניסיון השנה.

תודה לחברי המזכירות ולעובדי הישוב על ההיענות לכל בקשה ומשימה בכדי שמערך החוגים יחדש את פעילותו בצורה טובה.

מאחלת לכם שנת פעילות מהנה ורציפה,  
שרית בן משה - רכזת חוגים

## תקנון ונהלי הרשמה לחוגים - שנה"ל תשפ"א

הרישום לחוגים מהווה הסכמה מצדכם לתנאים ולנהלים. שנת הפעילות תפתח ביום ראשון 6.9.20 ותפעל עד ה- 30.6.21 (למעט חוגים הממשיכים בחודש יולי). כל מפעיל חוג מחויב להעביר במהלך השנה 36 מפגשים לפחות (72 מפגשים לחוג הפועל פעמיים בשבוע / 18 מפגשים לחוג הפועל פעם בשבועיים / 10 מפגשים לחוג הפועל אחת לחודש). שיעור שיבוטל ע"י המדריך, יתקיים במועד אחר במהלך השנה ו/או בחודש יולי. בכל מקרה בו יושלמו שיעורים, לא יוחזר תשלום למשתתפים. התשלום לחוגים הוא תשלום שנתי המחולק ל- 10 לתשלומים. בחוברת מצוין התשלום החודשי לכל חוג. פתיחת חוג מותנית במספר מינימלי של משתתפים. לוח החופשות מופיע באפליקציה ובאתר.

**בתחילת חודש ספטמבר נקבל את הנהלים לקיום חוגים ממשד הבריאות. במידה ותהיה הגבלה במספר המשתתפים בקבוצה, תיפתח הרשמה לחוגי ניסיון למספר משתתפים מוגבל. נא עקבו אחר ההנחיות.**

**הרישום לחוגים יעשה באמצעות קישור לשאלון מקוון הנמצא באתר ובאפליקציה.**

**שיעור ניסיון** - השתתפות בשיעור ראשון בחוג יחשב כשיעור ניסיון. הגעה משיעור שני ואילך תחויב בתשלום חודשי מלא. משתתפים הממשיכים בחוג שנה נוספת, יחוייבו בתשלום חודשי מלא מהשיעור הראשון.

**חוגי יצירה / בישול** - משתתף בשיעור ניסיון ללא הרשמה לחוגים אלו יחוייב בעלות של 30 ש"ח עבור שימוש בחומרים. הישוב רשאי להפסיק את השתתפותו של ילד/ה בחוג במידה ויהווה גורם מפריע למהלך התקין של החוג.

**ביטול מפגשים** - שיעורים המתבטלים עקב מזג האוויר יושלמו במהלך השנה ו/או בחודש יולי. משתתף שיעדר עקב מחלה, חופשה או מכל סיבה אחרת (למעט פגיעה המונעת השתתפות בחוג) לא יקבל החזר תמורת המפגש בו לא השתתף. משתתף אשר אין באפשרותו להמשיך להשתתף בחוג בשל סיבה רפואית, יצרף אישור רפואי לטופס ביטול השתתפות.

**תשלום** - התשלום לחוגים יעשה בהוראת קבע דרך סל המיסים או בתשלום אחד במזומן / בהמחאה / בהעברה בנקאית עבור כל השנה. התשלום לחוג יגבה בחודש העוקב. במידה ויהיה צורך בהחזר כספי, הוא יוחזר בחודש יולי 2021.

**ביטוח** - מכל משתתף בחוג ייגבה סכום חד פעמי של 50 ש"ח דמי ביטוח. אנו מחייבים את מדריכי החוגים לעשות ביטוח המכסה כל סוג של פגיעה ח"ו בניגוד לביטוח תאונות אישיות.

**ביטול הרשמה** - כל ביטול השתתפות בחוג יעשה באמצעות טופס ביטול הרשמה בטופס מקוון באתר או באפליקציה. ללא מילוי טופס זה, התשלום יגבה כרגיל ולא ינתן החזר. הביטול יכנס לתוקף בסיום החודש בו הוגש.

ניתן לבטל השתתפות בחוג ללא תשלום דמי ביטול עד לתאריך 1.1.21. החל מתאריך 2.1.21 ועד תאריך 1.3.21 יגבה קנס עזיבה בסך 50 ₪ עבור ביטול השתתפות בחוג. החל מתאריך 2.3.21 לא יתאפשרו ביטולים והחויב יגבה עד סוף פעילות החוגים (חודש יוני/ יולי).

**הערות כלליות** - יש להקפיד על הגעה בזמן לחוג על מנת לאפשר מהלך רציף ותקין של השיעור. יתכנו שינויים בימים ובשעות פעילות החוג. במידה וקיימת בעיה רפואית העלולה להפריע להשתתפות בחוג חובה להעביר הצהרת בריאות שתומה למייל רכזת החוגים .

**הנחיות לגבי חוגים המתקיימים במגרש** - מורשים להיכנס לשטח המגרש רק המשתתפים שיש להם אימון באותו זמן. אין להכניס אופניים וציוד אחר לשטח המגרש בעת האימון.

**גילוי מעורבות** - הורים למשתתפים בחוגים מתבקשים לגלות מעורבות בנעשה בחוג, לעדכן את מדריך החוג ישירות במידה ומתעוררת בעיה כלשהי במסגרת החוג (הילד לא רוצה ללכת לחוג, תלונות מצד הילד על גורם מפריע בחוג, התנהגות לא הולמת וכד').

במידה ויש בעיה שאינה נפתרת מול המדריך, נא לפנות אליי בעניין.

שרית בן משה - רכזת חוגים  
דוא"ל: yakir.hugim@gmail.com 055-8853273

# אימון פונקציונאלי לנערות

אימון פונקציונאלי פותח בשנים האחרונות והוביל את עולם הכושר עוד צעד קדימה. האימון משלב תרגול של סוגי כושר רבים עם מגוון אביזרים רחב (משקולות, גומיות, TRX, כדורים ועוד).

הוא מבוסס על טכניקות מגוונות שמטרתן להגביר את הוצאת האנרגיה ושריפת קלורית, גם במנוחה שלאחר האימון!

כל אחת מתחילה מנקודת הפתיחה האישית שלה, במטרה לאתגר את היכולת ולהגיע לעצימות אישית מקסימלית. לא נדרש שום ידע קודם.

כל הכיף באימון הזה שאת באה להנות, לשחרר, להצליח ולהרגיש מצויין. האימון שם דגש על פיתוח תודעת דימוי גוף שמח וחזק, מודעות לעצמי וליכולות שלא חשבתי שיש לי.

יאילה בואי לנסות (:

**יום רביעי**

21:00-22:00

**אורך החוג:** שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת שני שאג**

**052-5666442**

מדריכת כושר מוסמכת מטעם  
הג'מונסיה, מדריכת פילאטיס  
ורצועות TRX כבר 7 שנים של כף



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: ₪ 130

שיעור ייחודי על ערסלים משלב חוזק וגמישות מעלמות היוגה, פילאטיס והריקוד לצד אקרובטיקה אווירית, שימוש בקצב וריחוף באוויר. תורם ובונה מיקוד, קשב וריכוז, שיווי משקל, חיזוק חגורת כתפיים ועבודה מוטורית בסוף השנה נקיים מופע מרהיב ומרומם.

### ימי ראשון

15:20-16:05 כיתות ד-ו'

16:10-16:55 כיתה א'

17:00-17:45 כיתה ב'

17:50-18:35 כיתה ג'

**אורך החוג:** 45 דקות  
החוג מתקיים אחת לשבוע

רכישת בגדי ריקוד יתבצעו בתחילת שנה בתשלום נפרד.



בהדרכת סוזי הרשקוביץ  
053-7259868  
וצוות ההדרכה  
FLY FIT מדריכת



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 150 ₪

שיעור ייחודי על ערסלים משלב חוזק וגמישות מעולמות היוגה, פילאטיס והריקוד לצד אקרובטיקה אווירית, שימוש בקצב וריחוף באוויר. בסוף השנה נקיים מופע מרהיב ומרומם.

### ימי ראשון

18:40-19:25 - ז' ומעלה.

### אורך החוג: 45 דקות

החוג מתקיים אחת לשבוע

רכישת בגדי ריקוד יתבצעו בתחילת שנה בתשלום נפרד.



בהדרכת סוזי הרשקוביץ  
053-7259868  
וצוות ההדרכה  
מדריכת FLY FIT



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 150 ₪

בואי ליהנות מיתרונות אימון על ערסל  
שיעור ייחודי על ערסלים המותאם לנשים  
משלב אלמנטים מעולמות היוגה, פילאטיס והריקוד  
הבד האלסטי של הערסל מאפשר  
חיזוק - שרירי ליבה  
גמישות - והגדלת טווח תנועה  
שחרור והרפיה - תוך כדי תחושת ריחוף  
אני מזמינה אתכן לנסות ולהתאהב בשיטה הכי מעיפה שיש.

**יום ראשון**

19:30-20:30

**אורך החוג:** שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע



בהדרכת סוזי הרשקוביץ  
053-7259868  
וצוות ההדרכה  
מדריכת FLY FIT



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: ₪ 150



# אירובי ועיצוב דינמי לנשים

בחוג נעבוד על שיפור היכולת הגופנית של המשתתפות והקניית מודעות לגוף.  
חיזוק השרירים וגמישות המפרקים.  
עיצוב וחיטוב הגוף על ידי מרכיבי הכושר הגופני: סיבולת לב-ריאה, קואורדינאציה, כוח,  
גמישות, הרפיה ועוד בליווי מוזיקה כיפית וקצבית.

החוג מותאם לכול הרמות ולנשים אחרי לידה.  
מקנה גוף חזק ויציב יותר, שרירים אסופים וחטובים.

אחרי כמה שיעורים תרגישי כבר את ההבדל.  
אל תפספסי, המקום שלך הוא איתנו!! מחכה לך!

## יום שני

21:00-21:45

החוג מתקיים אחת לשבוע.



**בהדרכת נטע פיינגולד**  
**054-5325484**

בעלת תעודת אירובי ועיצוב  
הגוף ממכון וינגייט. ותק  
בתחום מעל 14 שנים.



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: ₪ 110

חוג שעובדים עם הראש והידיים!  
בחוג נלמד את יסודות החשמל והאלקטרוניקה.  
נלמד ליצור דברים שימושיים ומאתגרים,  
נלחים וניצור עבודות איכותיות בעזרת מלחם ובדיל ונכיר כל רכיב ופעולתו.  
בין מה קורה בתוך מכשירי האלקטרוניקה שבשימוש יומיומי ואת אופן פעולתם, נבנה  
פרויקטים ומעגלים שונים. כל המעגלים ייחודיים וברמה גבוהה.  
החוג מתקיים בקבוצות קטנות וכולל חומרים.

## יום ראשון

כיתות ג'-ו'

16:30-17:15

**אורך החוג:** 45 דקות

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת אליה עוזרי**

**052-2225204**

החוג מועבר ע"י הנדסאי  
אלקטרוניקה בעל ניסיון רב  
בחוגים והפעלות.



מרכז החוגים  
ברחוב התאנה



עלות החוג לחודש: ₪ 165  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: ₪ 30  
(עבור החומרים)

# אנגלית לקטנטנים

חוג אנגלית מדוברת לילדי הגנים ועד כיתה ג'.  
החוג משלב למידה רב חושית באמצעות שירים, ריקודים, משחקים, יצירות והכי חשוב הכל בכיף!  
החוג מקנה לילדים חשיפה ראשונית לשפה, מרחיב את אוצר המילים שלהם ומחזק את הבטחון העצמי של הילד.  
החוג אף מקל על למידת השפה בשלבים מאוחרים יותר.

## יום שני

16:00-16:45 - גילאי גן

17:00-17:45 - כיתות א-ג'

הרכב הקבוצות יכול להשתנות לפי מספר הנרשמים והרמות.

**אורך החוג:** 45 דקות

החוג פועל אחת לשבוע



בהדרכת לאה קרנסדורף  
050-4941588



במועדון הקטן



עלות החוג לחודש: 130 ₪

# לימוד אנגלית לגילאי ביה"ס יסודי

החוג מטעם המכון הדרך הקלה ללימודי אנגלית  
חוג אנגלית חוויתי ומהנה המחזק אצל הילד את יסודות הקריאה והכתיבה באנגלית עם אוצר  
מילים גדול  
מתאים לכל ילד ובכל רמה.  
העצמה ויחס אישי.

## יום שלישי

17:15-18:15 כיתות ד

18:15-19:15 כיתות ה ומעלה

## אורך החוג: שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע



בהנהלת אלעד חג'ג'  
052-7203320



במועדון הקטן



עלות החוג לחודש: 160 ₪

# אפיה ובישול לילדים

בחוג אפיה ובישול של ה'אלופים במטבח' אנו מבשלים, אופים ומכינים מגוון מאכלים, עוגות, עוגיות, תבשילים והמון דברים מעניינים. דרך העשייה במטבח הילדים לומדים לפתח קשרים, להתארגן נכון, לחוות, ליצור, לחוש, להריח לטעום ובעיקר להנות ... הילדים מכינים את המאכלים בדרך חוויתית ומהנה, ונחשפים לטעמים חדשים ומעניינים. אפרת שטרלה, תושבת היישוב, צברה ידע וניסיון בתחום ומזמינה אתכם להעשיר את הידע באפיה ובישול ואפילו ללמוד מהילדים. מפעילה את החוג בביתה, בקבוצות קטנות תוך מתן יחס אישי. הקבוצות מחולקות לפי גילאים והתוכנית מותאמת לכל גיל.

## יום שני

16.00-16.45 גילאי גן עד א'

17.00-17.45 גילאי ב'-ה'

## אורך החוג: 45 דקות

החוג פועל אחת לשבוע



בהדרכת אפרת שטרלה  
054-7685042



בבית משפחת  
שטרלה רחוב נחל  
תרצה 184



עלות החוג לחודש כולל חומרים: ₪ 150  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: ₪ 30  
(עבור החומרים)

# בלט קלאסי - ביה"ס למחול "כרמים"

**שיעורי בלט קלאסי בהדרכת מירה קסלר.** מפתחים בבנות יציבה נכונה, קואורדינאציה, גמישות וכח. הבנות לומדות לנוע בחינניות לצלילי מוזיקה קלאסית, אשר מעשירה את עולמן האישי ומעלה את הביטחון העצמי.

**חדש! שיעורי פוינט (למתאימות בלבד) בהדרכת מירה קסלר.** נועדו לבנות מתקדמות בלבד עם ניסיון קודם בתחום הבלט, אשר שואפות להתמקצע בתחום המחול, ורוצות להשקיע ולהתקדם בתחום הבלט הקלאסי. עליה על נעלי פוינט נעשית כאשר הגוף והשרירים חזקים מספיק ומתאימים לכך- כדי למנוע פציעות ונקעים, לכן רק המורה יכולה לקבוע מי מתאימה.

**שיעורי אקרודאנס בהדרכת לאה אדרי.** סגנית אלופת ישראל לשעבר בהתעמלות אומנותית. מדריכה מוסמכת מטעם מכון וינגיט, בעלת ניסיון רב בהדרכה. שיעורי האקרודאנס שמים דגש על פיתוח מיומנויות אתלטיות אשר יעשירו את היכולות של הבנות כרקדניות מקצועיות.

יום שני	יום שלישי	יום חמישי
17:00-17:45 טרום בלט גן	15:00-15:45 הכנה לבלט קבוצת יסודי 1 א-ג (לימור)	17:30-18:30 בלט מתקדמות
17:45-18:30 בלט קבוצת יסודי 2 ד-ו	15:45-16:30 בלט קבוצת יסודי 2 ד-ו (לימור)	18:30-19:00 הכנה לפוינט
18:30-20:00 בלט מתקדמות		19:00-21:00 אקרודאנס כיתה ג ומעלה, חלוקה לקבוצות תלוי במס' נרשמות
20:00-20:30 הכנה לפוינט		



## בנהלת מירה קסלר

050-4249141

בעלת תואר ראשון במחול ותנועה.  
רוקדת בלט מגיל קטן בלהקות שונות,  
מורה לבלט כעשר שנים במגמות מחול  
ובחוגים.



במרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג מפורטת בעמוד הבא

# בלט קלאסי - ביה"ס למחול "כרמים"

אורך החוג לגילאי גן: 45 דקות. עלות: ₪ 110

אורך החוג לקבוצת יסודי: שעה.

עלות לפעם בשבוע (א-ג בלבד): ₪ 130, עלות לפעמיים בשבוע: ₪ 160 ש"ח

חוג אקרודאנס בלבד: ₪ 130 ש"ח

מחול מתקדמות והכנה לפוניט: ₪ 270

- \* יגבה תשלום חד פעמי בסך ₪ 80 למופע סוף שנה עבור: תלבושות, תאורה, הגברה וצלם.
- \* פתיחת קבוצות על פי מינימום משתתפים בקבוצה
- \* שעות השיעורים יכולים להשתנות בתחילת השנה לפי רישום

**שימו לב!** במידה ויושכר אולם באריאל למופע סוף שנה, כרטיס כניסה למופע יעלה תשלום סימלי

**ציוד נדרש לשיעורי בלט ואקרודאנס:** בגד בלט (צבע שונה לכל קבוצה), גרביון בצבע ורודו אפרסק עם חור בכף הרגל, נעלי בלט בצבע אפרסק, שיער אסוף בקוקס עם סיכות. (לא תינתן כניסה לשיעור ללא ציוד לאחר המכירה).  
בתחילת השנה תהייה מכירה מרוכזת של הציוד!



**בהנהלת מירה קסלר**

**050-4249141**

בעלת תואר ראשון במחול ותנועה.  
רוקדת בלט מגיל קטן בלהקות שונות,  
מורה לבלט כעשר שנים במגמות מחול  
ובחוגים.



במרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג מפורטת למעלה

ריקוד ההיפ הופ כולל קשת רחבה של סגנונות המאופיינים בקצביות, אנרגטיות ועבודה פיזית דינאמית. ההיפ הופ מתבסס על הבנת הגוף ויכולותיו, חיזוק השרירים, כוח וגמישות. מוזיקה טובה, הרבה אנרגיות ובעיקר כיף והנאה!

## יום שלישי

כיתות א-ב 16:45-17:30

כיתות ג-ד 17:30-18:15

כיתות ה-ו 18:15-19:00

כיתות ז-יב 19:00-19:45

## אורך החוג: 45 דקות

החוג פועל אחת לשבוע

**עלויות נוספות:** 60 ₪ עבור חולצה של הסטודיו והשכרת תלבושת ייגבו במהלך השנה ע"י המדריכה. להופעות יש להצטייד בטייץ שחור ארוך ונעליים שחורות (ספורטסניקס וכדומה).

**מסלול נוסף לבחירה:** היפ הופ מסלול מקצועי- תחרותי בתוספת של 300 ₪ לשנה - סדנאות היפ הופ עם מדריכות אורחות, הכנה לתחרויות והופעות (שיעורי תוספת) והשתתפות בהופעות סוף שנה של הסטודיו (מחוץ ליישוב). ל"ז חזרות מסודר ייצא בסמוך לכל הופעה/ תחרות. התשלום ייגבה דרך המיסים ב-3 תשלומים בחודשים דצמבר-ינואר - פברואר. \*\*ייתכנו שינויים בשעות הפעילות\*\*



**בהדרכת ספיר אנג'ל 054-7518197**  
בוגרת ביה"ס למקצועות הספורט,  
רקדנית וכוראוגרפית. יוצרת בתחומי  
מחול רבים, בעלת ידע רחב, ניסיון  
ויכולת מקצועית ללמד מגוון גילאים.



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 110 ₪  
מסלול מקצועי בתוספת תשלום של  
300 ₪ לשנה



# הרכבים מוזיקליים - חדר מוזיקה

אם אתם מעל גיל 18 ומנגנים על כל כלי שהוא / שרים - מקומכם איתנו!

זה לא בדיוק "חוג" אלא יותר חדר מוזיקה מאובזר ומקצועי. השאיפה של החדר היא לייצר בית למוזיקאים ביישוב, לאפשר לנגנים להקים הרכבים ובעיקר ליהנות. זה לא משנה כמה מה רמת הניסיון שלך או כמה שנים אתה מנגן או שר - החדר פתוח לכולם.

אתם מוזמנים לבנות לעצמכם הרכב מוזיקלי חדש או להשתלב בהרכב קיים.

צרו איתנו קשר לקבלת רשימת הנגנים הפעילים בחדר.

החדר מאובזר בציוד קצה ברמה הכי גבוהה ומכיל מערכת הגברה, קלידים ומערכת תופים. ישנה אופציה לליווי של הרכבים מתחילים בעזרת חבר'ה מהיישוב בעלי ניסיון בנגינה בקבוצה. מוזמנים לשאול שאלות ולהתייעץ בשמחה

לכל הרכב יקבע יום קבוע בשבוע בשעות הערב בשעות 20:00-23:00  
ונגינה מזדמנת (נגן בודד / הרכב) לפי הרשמה מראש ע"ב מקום פנוי

"אגה משפך רק אגה מנגן" - באדיריץ'



עילאי דיין - 050-4506225  
דניאל דותן - 050-6940449



בחדר המוזיקה  
באזור תעשייה יקר



עלות החוג לחודש: 100 ₪

# התעמלות קרקע בנות

החוג מקנה שכלול התנועה במרחב: כיווני תנועה, דרכי התקדמות ותנועה במרחב, שיפור הביטחון העצמי, שיפור מיומנויות יסוד ומרכיבי הכוש"ג-ניתור ונחיתה, שיווי משקל, קואורדינציה, כוח, גמישות, זריזות ומהירות, חיזוק חגורת הכתפיים ושיפור היציבה. לימוד, שיפור ושימור מיומנויות בהתעמלות קרקע ומכשירים, והתנסות באקרובטיקה. למתקדמות, השתתפות חווייתית באולימפיאדת השומרון בהתעמלות מכשירים. הקבוצות יחולקו בהתאמה לגיל הנרשמות ולרמתן המקצועית.

יתכנו שינויים בחלוקה ובזמנים.

## יום חמישי

14:45-15:30 מתקדמות

15:30-16:15 ממשיכות

16:15-17:00 גילאי גן+ כיתה א'

## אורך החוג: 45 דקות

החוג פועל אחת לשבוע במרכז החוגים ברחוב הזית

**עלויות צפויות במהלך השנה:** למעוניינות תתקיים רכישה מרוכזת של סט ביגוד לחוג (בגד גוף וטייץ תואם): עלות משוערת - 120 ש"ח (יתכנו שינויים במחיר הסופי) תשלום עבור תחרות והסעות לתחרות: עלות משוערת- 80-70 שח. (יתכנו שינויים במחיר הסופי בהתאם למספר הנרשמות)



**בהדרכת מרה רוזנטל**  
**050-6710387**

מדריכת התעמלות מכשירים  
בהסמכת מכון וינגייט



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: ₪ 110

# זומבה לנשים

זומבה - מי לא מכיר? שילוב של ריקוד כייפי וקל בקצב משגע. ספורט שהוא מסיבת ריקודים - ברגע שהמוזיקה מתחילה שוכחים מהכל... מחייכים ומזיעים. זומבה היא שיטת אימון גופני אירובי באמצעות ריקוד. השיטה מבוססת על שילוב של תנועות ריקוד שמושפעות ממוזיקה לטינית, מערבית ומזרחית במטרה להפוך את האימון הגופני למהנה. גם אם מגיעים לשיעור עייפים, מוטרדים, או עצובים.. בשניה שהמוסיקה הסוחפת והריקוד מתחילים. הכל נשכח. באותו רגע העייפות מפנה את מקומה לשמחה ולערנות. וזה לא קורה סתם: הריקוד מזרים דם בכלי הדם, ולכן הוא מעורר, וכמו כן הוא משחרר למוח אנדורפינים שהם חומרים טבעיים שגורמים למצב רוח טוב וכך גם שורפים קלוריות וגם מחייכים.

## יום שלישי

20:45-21:45

## אורך החוג: שעה.

החוג מתקיים אחת לשבוע



בהדרכת סוזי הרשקוביץ  
053-7259868



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 130 ₪

טנים הוא משחק לכל החיים ומומלץ להתחיל כבר בגיל צעיר. החוויות הראשונות על המגרש משפיעות על אהבתם של הילדים למשחק והם מתקדמים בהדרגתיות על פי יכולתם. הילדים יפתחו בעזרת האימון יכולות קואורדינטיביות, יכולת גופנית, למידת חוקי המשחק וכללי התנהגות, כמו כן למידת טכניקה בסיסית הנרכשת בשיטה מתקדמת בשילוב משחקים. הלימוד מעניק לילד שיפור עצום ביכולות המוטוריות והפיזיות. כמו כן, הלימוד מעניק לילד יצירתיות ומסייע לחיזוק ביטחונו האישי. הטנים מפתח חושים, כישורים ויכולות, כמו: זריזות, מהירות, עמידה במצבי לחץ, יציבות נכונה, תכנון, חשיבה עצמית ואף שליטה בהתנהגות. כל אלה עוזרים לשיפור מעמדו החברתי של הילד.

שיעורי טנים מקצועיים בשיטה מתקדמת בשילוב משחקים. אפשרות למתחילים ומתקדמים מכיתה א' ומעלה. אין צורך להביא כלום. כל הציוד נמצא במועדון הטנים מחבטים כדורים ומתקני עזר. במהלך השנה יתקיימו תחרויות עם מועדוני טנים אחרים.

<b>כיתות ו' בנינים</b> יום ב' 18:45-19:30 יום ו' 14:15-15:00	<b>כיתות ד-ה בנינים</b> יום ב' 18:00-18:45 יום ו' 13:30-14:15	<b>כיתות ג-ו בנות</b> יום ב' 17:15-18:00 יום ו' 12:45-13:30	<b>כיתות ב'-ג בנינים</b> יום ב' 16:30-17:15 יום ו' 12:00-12:45
<b>חדש! מבוגרים - נשים</b> (עד 6 משתתפות) יום ג' 21:00-22:00	<b>מבוגרים - גברים (עד 6 משתתפים)</b> יום ב' 20:15-21:15	<b>כיתות ז'-ט' בנות</b> יום ג' 19:15-20:45	<b>כיתות ז' ומעלה בנינים</b> יום ב' 19:30-20:15



**בהדרכת יגאל לנין**  
**050-8751125**  
מדריך טנים מוסמך.  
מאמן 9 שנים ביקיר



החוג מתקיים  
במגרש הכדורסל  
הישובי



**ילדים ונוער:** 45 דקות  
עלות לפעם בשבוע: 110 ₪  
עלות לפעמיים בשבוע: 160 ₪  
**למבוגרים:** שעה  
עלות לפעם בשבוע: 200 ₪

# יוגה לנשים

יוגה לנשים  
בעזרת תרגול היוגה תחזקי את גופך, תגיעי לאיזון, רוגע ותתמלאי באנרגיה חדשה!  
נתמקד בחיזוק רצפת האגן ושרירי הליבה ובנשימה.

## יום ראשון

נשים - 20:45-21:45

## אורך החוג: שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת אמונה מאיר**  
**054-6141862**

מורה מוסמכת ליוגה מטעם  
מכון וינגייט והבית ליוגה  
אינטגרטיבית



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 130 ₪

# יצירה בעיסת נייר

עיסת נייר היא חומר רך וגמיש הנוצר מערבוב דבק בשילוב עם פיסות נייר. חומר פשוט זה הינו מפתיע ומרגש באפשרויות הטמונות בו.

במפגשים נתנסה, נכיר, נלמד וניצור. נכיר עולם ומלואו, עולם בו הדמיון הופך למציאות! בחוג פיסול בנייר נלמד שיטות שונות להכנת עיסת נייר, יצירת אלמנטים מחומר מלא כגון: כלי קיבול בטכניקות שונות, יצירה בקרטונאג' ועיסת נייר, עבודה על חומרים ממוחזרים ליצירת אלמנטים שונים ומגוונים.

## יום ראשון

20:00-21:30 - נשים

**אורך החוג:** שעה וחצי.

החוג מתקיים אחת לשבועיים

## יום שישי

12:00-12:45 - כיתות א' ומעלה

**אורך החוג:** 45 דקות

החוג מתקיים אחת לשבוע

יתכנו שינויים בתכנים/בשעות. יש אפשרות לפתיחת קבוצות נוספות בהתאם לכמות ההרשמה. החוג מיועד לבנים ולבנות בכל הגילאים. כל קבוצה עד 10 משתתפים. היצירות והחומרים יותאמו ליכולות ולגילאי המשתתפים.



**בהדרכת דנה שמש**  
050-4996001



במרכז החוגים  
ברחוב התאנה



עלות החוג לחודש לנשים כולל חומרים: ₪ 160  
עלות החוג לחודש לילדים כולל חומרים: ₪ 140  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: ₪ 30 (עבור החומרים)

החוג מפתח יצירתיות, עצמאות והעצמה אישית. בחוג נלמד להשתמש בכלים המיוחדים לנגר - מסורים שונים, מקדחות ומברגות, מלטשת ונבנה מוצרים שימושיים ויפים - מעץ מלא. נלמד לתכנן, למדוד ולנסר, נתנסה בטכניקות צביעה שונות, נצבע בצבעי גיר ומגנט - תוך כדי מתן ביטוי אישי בכל פרויקט ופרויקט. החוג מתקיים פעם בחודש - במשך כשעתיים וחצי. בכל מפגש או שניים נסיים פרויקט. (תלוי בפרויקט)

## בין הפרויקטים:

- לוח סטרינג ארט/לוח השראה/לוח גיר.
- אדניות /אדנית שלט לבית.
- קופסת אחסון/ מגירה - מדף /מדף מעוצב.
- מתקן לכלי עבודה או לאחסון .
- שרפרף מרופד על גלגלים.
- מדף לחדר - שימוש בטרימר.
- שלט לכניסה - חריטה בטרימר.
- מדף תלוי + קוביות .

משתתפים בשנה השניה - יבצעו פרויקט המשך ברמה גבוהה יותר.

## יום רביעי

17:00-19:00 - כיתה ג' ומעלה

## אורך החוג: שעתיים

החוג מתקיים אחת לחודש



**בהדרכת אחינעם עוקבי**  
**054-233-5078**

מדריכה מנוסה ליצירה בעץ  
ובעלת הסטודיו "אטלייה"  
בברוכין מזה כ-11 שנים.



במרכז החוגים  
ברחוב התאנה



עלות החוג לחודש כולל חומרים: ₪ 150  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: ₪ 30  
(עבור החומרים)

בחוג נלמד את יסודות הכדורגל נעבוד על תרגילי קואורדינציה, כוח מתפרץ, ראייה מרחבית, עמידה נכונה על המגרש כושר, חיזוק חגורת כתפיים ועבודה קבוצתית ואישית בדגש על העצמת החוזקות של כל ילד וחיזוק הביטחון העצמי.  
במהלך השנה נקיים מפגשים עם משתתפי קבוצות מישובי האזור

## יום חמישי

16:15-17:00 כיתות א'-ב'

17:00-17:45 כיתות ג-ד

17:45-18:30 כיתות ה'-ו'

**אורך החוג:** 45 דקות  
החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת איתמר דגן**  
**052-6681442**

בעל תעודת מדריך מוסמך  
בכדורגל עם ניסיון של 10 שנים



במגרש הכדורסל  
הישובי



עלות החוג לחודש: 110 ₪



מאמן כדורסל מוסמך ומקצועי, בעל ניסיון של למעלה מ-18 שנה, בעל ניסיון רב באימון בכל הגילאים והרמות, מגן חובה ועד בוגרים, כולל קבוצות נוער. מאמן ב-8 שנים האחרונות קבוצות נוער ונערים לאומית. בין המועדונים בהם אימן עירוני רעננה ומכבי תל-אביב, מרצה בקורס מדריכי כדורסל.

במהלך השנה נעבוד ונשים דגש על פיתוח יכולות אישיות בכדורסל לכל רמת שחקן והבאת הקבוצות למשחק תוך שמחת חיים ואהבת הכדורסל, שיפור קואורדינציה ומוטוריקה של השחקן, הקניית ערכים ספורטיביים במסגרת קבוצתית ואישית, מודעות לתזונה נכונה וחיים ספורטיביים, התמצאות במרחב.

שיתוף פעולה בין מועדון הכדורסל מכבי ת"א בוגרים למרכז כדורסל למצוינות אצלנו. החוגים מיועדים לכולם, אין צורך בניסיון קודם!

כיתות ד'-ו' בנים	כיתות א'-ג' בנים
ראשון 17:00-17:45	ראשון 16:15-17:00
רביעי 17:00-17:45	

אורך החוג: 45 דקות

**תשלומים נוספים:** בתחילת השנה כל משתתף ירכוש ערכת ציוד מהמאמן הסעות למשחקים שיתקיימו במהלך השנה יהיו בתשלום נוסף החוג מתקיים במגרש הכדורסל הישובי



**בהדרכת איתי מידן**  
**054-5910455**

מאמן כדורסל מוסמך ומקצועי.  
למעלה מ-18 שנות ניסיון



במגרש הכדוסל  
הישובי



עלות החוג לחודש -  
פעם בשבוע: 110 ₪  
פעמיים בשבוע: 160 ₪

# כושר לגברים

החוג מיועד לגברים המעוניינים להתחזק ולשפר את הכוח, הגמישות, סבולת לב-ריאה, הקואורדינאציה ועוד. בחוג נחזק את הגוף על ידי עבודה על שרירי הליבה (CORE), וגמישות המפרקים עם ובלי אביזרים. החוג מותאם לכל הרמות - למי שכבר בכושר וגם למי שפחות.

**יום חמישי**

21:15-22:00

**אורך החוג: 45 דקות**

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת יהודה רסט**  
**054-7745447**

מדריך כושר גופני ואימון  
פונקציונאלי מטעם מכון וינגייט



במרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 110 ₪

כל ילד אוהב לשחק בלגו...

ב"לומדים עם אפי" משלבים משחק ולימוד משמעותי בצורה חוויתית. הילד מתנסה בקריאת תוכניות והופך רעיון למציאות בעזרת קוביות הלגו האהובות. בכל שיעור נרכיב דגם מדהים ונלמד איך הוא פועל, ומהם הכוחות המניעים אותו. נבנה מנוף, נתחרה במרוץ מכוניות, נלמד למה אנחנו לא נופלים בעת סיבוב הקרוסלה, למה טנק צריך שרשראות ונתנסה בשיגור טיל ועוד המון דגמים .... בחוג יש שיתוף רציף עם ההורים - בכל שיעור הילד מקבל דף של "שיעורי בית" ומצרף אותו למחברת לגו - וההורים עם הילד ממשיכים את החוג בבית בניסויים ובשיעורים מעניינים סביב הנושא שלמדנו.

## יום שלישי

כיתות א'-ג' 16:00-17:00

**אורך החוג:** שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע

המשתתפים יתבקשו לרכוש מחברת לגו בתשלום חד פעמי של 20 שח בתחילת השנה



בהדרכת אפי גלבוע  
054-4571943



במועדון הקטן



עלות החוג לחודש: 130 ₪

# מיניאטורות

בחוג זה עוסקים הילדים בהרכבה, צביעה ומשחק של מיניאטורות. פלסטיק של חברת GW.

במהלך החוג הילדים בוחרים ומרכיבים כ- 11 מיניאטורות מתוך מגוון מיניאטורות שונות. כל מיניאטורה עשויה מכ- 10 חלקים שונים.

לאחר ההרכבה הילדים לומדים טכניקות שונות לצביעת המיניאטורות. בנוסף לומדים הילדים את חוקי המשחק ומקבלים את כל הציוד הדרוש בכדי לשחק בבית. תוך כדי עבודה על המיניאטורות מפתחים הילדים יכולת של קשב וריכוז, מכניקה עדינה, התמצאות במרחב וחשיבה סטטיסטית.

במהלך השנה יקבלו המשתתפים מיניאטורות בשווי של כ 300 ש"ח. בואו לחוג שהוא תחביב לכל החיים.

## יום שני

18:00-19:00 כיתות ד'-ו'

19:00-20:00 כיתות ז'-יב'

## אורך החוג: שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת ערן סנדורפן**  
**054-4467575**

מדריך בעל 8 שנות ניסיון בתחום. בעל אוסף ענק של משחקים ומיניאטורות.



מרכז חוגים  
במועדון הקטן



עלות החוג לחודש כולל חומרים: 150 ₪  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: 30 ₪  
(עבור החומרים)

# נגינה ופיתוח קול

בחוג נלמד לנגן על פסנתר או אורגנית ונשלב את הנגינה עם ידע בתיאוריה והתנסות בטכניקה. השיטה מותאמת לכל משתתף. החוג מיועד לכיתות א' ומעלה, נוער ומבוגרים ומתקיים בשיעורים פרטיים בלבד. בחוג פיתוח קול, כלי הנגינה שלנו הוא הגוף שלנו. נלמד לרגיש את הגוף ולהשתמש בו כדי לשיר נכון. בכל מפגש נתנסה בתרגילים טכניים ובשירה. חוג פיתוח קול מיועד לבנות מכיתה ב' ומעלה, נערות ונשים. אפשרות להכין שיר לבת/בר מצווה.

## יום רביעי

**שיעור נגינה פרטי אורגנית/ פסנתר: 30 דקות**

**עלות למפגש: ₪ 75**

**שיעור פיתוח קול פרטי: 45 דקות**

**עלות למפגש: ₪ 105**

שיעור ניסיון בתשלום מלא לפי אורך המפגש. תיאום שיעור ניסיון מתבצע ישירות מול המדריכה.

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת נועה גרינשטיין**  
**054-7402270**

בעלת תואר ותעודת הוראה  
במוזיקה, לימודי ניצוח מקהלה,  
פיתוח קול ופסנתר



במועדון הקטן



התשלום הוא לפי מפגש.

# פיטנס - שיעור ספורטיבי לנשים

נתחיל בחימום קל וממריץ  
נמשיך בעבודת חיזוק השרירים עם אלמנטים, שרירי ליבה, שיווי משקל ועוד  
נסיים במתיחות והרגשת סיפוק גדולה.  
כל אישה צריכה אימון כזה לפחות פעם בשבוע !!!  
שיעור באווירה טובה - כל אישה צריכה שיעור כזה!

**יום שלישי**

20:00-20:45

**אורך החוג: 45 דקות**



**בהדרכת סוזי הרשקוביץ**  
**053-7259868**

מדריכה בשיטת אוסטיאופיט -  
התעמלות בונה עצם



מרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: 110 ₪

# פיסול קרמי לילדים

מורה מוסמכת לאומנות מטעם המדרשה למורי אומנות בבית ברל ובמכללת אמונה ובוגרת מסלול לימודי תעודה במחלקה לקרמיקה וזכוכית בבצלאל. יוצרת ומלמדת קרמיקה מזה 20 שנה.

בחוג ייפגשו הילדים עם החומר והצבע, ייחשפו לחופש יצירה, ביטוי עצמי, ופיתוח הדמיון. במסגרת החוג ילמדו הילדים טכניקות פיסוליות שונות בחומר. כל ילד יבחר את שחפצה נפשו ליצור, ובסיוע ובהכוונה מקצועית ילמד את תהליך העבודה ואת הטכניקות השונות ליצירה. התלמידים ייחשפו לאופייה של עבודה תהליכית ולהתוודות של תוצר פרי ידיהם שלב אחר שלב: החל בבחירת רעיון, דרך ביצועו והפקתו לתוצר מוגמר, וכלה בצביעה וביגמורו הסופי באמצעות מרקמים, צבעים וזיגוג. העבודה עם החומר משפרת את המוטוריקה העדינה ומחזקת את שרירי הידיים ואת חגורת הכתפיים.

החוג מתקיים בקבוצות קטנות, וכולל חומרים, צבעים ושריפה בתנור.

## יום שני

16:00-17:00 מתחילים

17:00-18:00 מתקדמים

## אורך החוג: שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת אסתי מוסקל**  
**050-6737817**

מורה מוסמכת לאומנות. יוצרת ומלמדת קרמיקה מזה 20 שנה



מרכז החוגים  
ברחוב התאנה



עלות החוג לחודש: ₪ 180  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: ₪ 30  
(עבור החומרים)

# ציור, רישום וצבע

בחוג נחמד טכניקות שונות בציור. איך לגשת לדף, איך להתחיל ציור, איך להחזיק נכון את העיפרון והמכחול ואיך להשתמש נכון בצבע. נלמד טכניקות שונות ומגוונות, נפתח את החשיבה והיצירתיות.

כל אחד ייצור בעצמו, יעבור תהליך ויגיע לתוצאות מדהימות. כל אחד בקצב הנכון לו. בקבוצת הנוער נלמד בטכניקת צבעי שמן.

## יום שני

כיתות ג'-ו' 14:15-15:15

**אורך החוג:** שעה

החוג מתקיים אחת לשבוע

## יום שלישי

כיתות ז'-ו"ב 19:30-21:30

**אורך החוג:** שעתיים

החוג מתקיים אחת לשבועיים.



**בהדרכת אביטל מימון**

**052-446-2129**

ציירת, מטפלת, עוסקת  
באמנות ומדריכה חוגי ציור  
רישום וצבע.



במרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות לחודש ליסודי: 200 ₪ (כולל חומרים)  
עלות לחודש לנוער: 250 ₪ (לא כולל  
חומרים)  
עלות השתתפות בשיעור ניסיון: 30 ₪  
(עבור החומרים)



# צעד ראשון לכושר נכון

החוג מיועד לבנים בכיתות ה'ו' להטעמת אורח חיים פעיל ובריא, תוך בניית בסיס נכון לאימון כושר בגילאי טרום התבגרות. בחוג נעבוד על גמישות, זריזות, חיזוק חגורת כתפיים, כוח, סיבולת לב-ריאה עם ובלי אביזרים.

## יום שני

16:00-16:45 - כיתות ה'ו'

## אורך החוג: 45 דקות

החוג מתקיים אחת לשבוע

יתכנו שינויים ביום ובשעת הפעילות בהתאמה לימי הלימוד בביה"ס



**בהדרכת יהודה רסט**  
**054-7745447**

מדריך כושר גופני ואימון  
פונקציונאלי מטעם מכון וינגייט



במרכז החוגים  
ברחוב הזית



עלות החוג לחודש: ₪ 110

# ק.מ.י - קרב מגע ישראלי

מורה בכיר ומאמן מוסמך באומנויות לחימה מטעם מכון וינגייט ובעל תואר ראשון בחינוך, בעל ותק בהדרכה של למעלה מ- 30 שנה.

ק.מ.י הינה שיטת קרב ישראלית (המתמחה בנושא של הגנה עצמית ברחוב), מתאפיינת בפשטותה וביעילותה ומתאימה לכל גיל בכל שלב ובכל מצב. ק.מ.י מחנכת נגד אלימות מצד אחד, אך מלמדת כיצד לנהוג ולהתגונן מצד שני. היום יותר מתמיד, כשיש כל כך הרבה אלימות גם בקרב בני נוער, גם במשפחה וגם ברחוב - חשוב ביותר לקבלת הביטחון העצמי, יכולת התגוננות בכל מצב, החוסן העצמי והדימוי העצמי וכמובן לשיפור הכושר הגופני על כל מרכיביו.

ק.מ.י החל מכיתה א', נוער ומבוגרים (ללא הגבלת גיל). לא נדרשים שום נתונים גופניים מוקדמים, כל אחד יכול לפי יכולתו. לאחר שנת הרצה, אנחנו עולים השנה שלב כדי שהתלמידים יוכלו להתקדם ולעלות בסולם הדרגות, כל משתתף יירשם בעמותה ויוציא דרכון ק.מ.י.

## יום רביעי

17:30-18:30 - גילאי א' - ד'

18:30-19:30 - גילאי ה' - ז'

19:30-20:45 - גילאי ח' ומעלה ומבוגרים

כיתה ח' ומעלה ומבוגרים	כיתות ה'-ז'	כיתות א-ד'	
שעה ורבע	שעה	שעה	<b>אורך החוג</b>
150 ₪	130 ₪	130 ₪	<b>עלות לחודש</b>

החוג פועל עד סוף חודש יולי. החוג מתקיים אחת לשבוע.



**בהדרכת אלי לבשטיין**  
**050-5376123**

מורה בכיר ומאמן מוסמך באומנויות הלחימה. נשיא עמותת ק.מ.י.



**במרכז החוגים  
ברחוב הזית**



כל משתתף ירכוש חולצת קמי קצרה - 40 ₪. משתתף שירצה לעלות חגורה, ירכוש חליפה מלאה וירשם לעמותה. עלות חליפה (מכנס, חלק עליון ארוך וחגורה) 240 ₪. רישום לעמותה: 100 ₪ לשנה והוצאת דרכון ק.מ.י.

# קרקסאות

ברוכים הבאים לקרקס! המקום בו תראו את הבלתי אפשרי- הופך למציאות! בקרקס נלמד התעמלות קרקע, הליכה על קביים, ג'אגלינג ועוד באימוני הקרקס נפתח גמישות, כוח קורדינציה, ונחזק את הדימוי העצמי וכוח הרצון. נלמד לדחוף את עצמנו להכי טוב שלנו, ולהאמין בעצמנו ולהתקדם ולהתחזק. נלמד לעבוד ולהתאמן כדי להשיג את המטרות ולא לוותר! האימונים מתקיימים בקבוצות קטנות המבטיחות יחס אישי וחם

## יום רביעי

15:30-16:25 כיתות ד-ו'

16:30-17:25 כיתות א'-ג'

## אורך החוג: 55 דקות.

החוג לכיתות א' עד ו' מתקיים אחת לשבוע



**בהדרכת ישי דרייר**  
**054-2050812**

בעל נסיון רב בתחומי הקרקס השונים ובהדרכה.



**במרכז החוגים**  
**ברחוב הזית**



**עלות החוג לחודש: 130 ₪**

**לפרטים נוספים ולהרשמה:**

אתר יקיר <http://yakir.org.il>

אפליקציית Eretz

דף הפייסבוק "מרכז חוגים  
ישוב יקיר"